

Weihnachtstraining 2019 bei den Judomattenfüchsen

Im Vorfeld wurden die Kinder und Jugendlichen (und Trainer) eingeladen, mit Weihnachtsmützen zum Training zu erscheinen.

In der Halle angekommen, erwartete alle ein sehr ungewöhnliches Mattenbild: statt des roten Vierecks in einem größeren grünen bildeten die Matten einen Weihnachtsbaum.....



Das wurde dann auch gleich für ein Spiel genutzt: Statt „Feuer, Wasser, Luft“ hieß es heute „Kerze, Kugel, Geschenk, Stern“: bei „Kerze“ mussten sich alle als Kerze auf die Fläche des Baumes stellen, bei „Kugel“ auf dem Baum „zusammenkugeln“; die „Geschenke“ befinden sich natürlich am Fuß des Baums, und der Stern an dessen Spitze.



Geschenke

Wer zuletzt auf dem richtigen Platz war, durfte ein paar Strecksprünge zusätzlich machen.



Kerzen



Weil es ja doch auch ein bisschen Judo sein sollte, wurden ein paar Fallübungen gemacht. Dabei kam es heute darauf an, die Weihnachtsmütze auf keinen Fall zu verlieren.....

Danach kamen die Tücher aus dem „Kinder-stark-machen“-Servicepaket zum Einsatz:

Fangen mit bunten Tüchern:

Es wird paarweise gefangen: 1 bekommt buntes Tuch (jeder eine andere Farbe!) und wird gefangen, der Fänger muss sich merken, welche Farbe er jeweils fangen muss - denn: die weglaufen, dürfen ihre Tücher tauschen.....

Wer gefangen (= abgeschlagen) wird, gibt dem Fänger das Tuch (der Fänger muss sich die Farbe gut merken, denn die muss er jetzt fangen! - siehe oben!), der neue „Zu-Fangende“ läuft mit 4 Schritten Vorsprung davon.



Wie immer sorgt dieses Spiel für etwas Verwirrung, war aber für die größeren eine gute Mit-Denkaufgabe.

Weil der Weihnachtsmann erfahrungsgemäß ziemlich viel zu tun hat, ist es gut, wenn wir ihm helfen. Ohne ein bisschen Training geht das natürlich nicht, aber Judokas haben da ja ein paar gute Techniken, um andere(s) auszuheben:

Dem Weihnachtsmann helfen....



beim Geschenketragen:

- im Wurfeingang Ogoshi
- „Sack tragen“: Morote Seoinage
 - zwei tragen einen zwischen sich auf den Händen (= ganz schwere Geschenke....)
 -



Rentiere und ihren Schlitten beherrschen:

- wenn der Schlitten zu voll ist: auf zwei Rentieren reiten (= 2 sind Ren, einer reitet)
- wenn der Weihnachtsmann erschöpft ist: über 2 Ren legen
- wenn ein Ren abgehauen ist: größere sind Ren, Kleinere reiten



Dann war eine kleine Erholung fällig, und wie immer bei unserer Weihnachtsfeier gab es die Urkunden und Abzeichen der Judo-Safari:



Nun wurde es spannend – eine ganz neue Spielidee, möglich durch die coolen Augenbinden der Aktionskiste. Würden sich die Kids darauf einlassen? Gleich vorneweg: Es hat prima funktioniert!

Die Augenbinden wurden an einen Teil der Gruppe ausgegeben (die anderen hatten die Aufgabe, den Mattenrand zu sichern, damit keiner Angst haben musste, herunter zu fallen). Dann gab es verschiedene Aufgaben, die gemeinsam zu lösen waren:

einen Kreis bilden im Stehen - im Sitzen - Gesicht nach außen - etc., hintereinander setzen mit gegrätschten Beinen - nebeneinander mit Beine abwechselnd nach rechts oder links - etc., der Größe nach aufstellen - Stern bilden im Stehen oder im Liegen (Bauch, Hände in die Mitte) -

Nach jeweils drei gelösten Aufgaben wurden die Rollen getauscht.



Stern



Zum Abschluss machten wir ein bekanntes Spiel, den „Gordischen Knoten“ - allerdings wollte uns diesmal die Auflösung nicht so wirklich gelingen, trotz dreimaligen Versuchens.

Ob es an den Weihnachtsmützen gelegen hat?

Egal.

Am Ende wünschten wir uns „Merry Christmas and a happy new year“ und konnten ein Weihnachtsgeschenk in Empfang nehmen.

**Allen ein
gesegnetes
Weihnachtsfest
und ein gutes
neues Jahr!**



Lucia
20.12.19